

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### KESIMPULAN

Dari hasil penelitian, data yang diperoleh dengan perhitungan statistik, dapat disimpulkan bahwa yang dilakukan pada atlet Klub Olahraga Prestasi (KOP) Bulutangkis Universitas Negeri Jakarta adalah:

1. Latihan dengan *skipping* dapat meningkatkan hasil kelincahan *footwork* pada atlet Klub Olahraga Prestasi (KOP) Bulutangkis Universitas Negeri Jakarta.
2. Latihan dengan *ladder drill* dapat meningkatkan hasil kelincahan *footwork* pada atlet Klub Olahraga Prestasi (KOP) Bulutangkis Universitas Negeri Jakarta.
3. Latihan *ladder drill* lebih baik untuk meningkatkan hasil kelincahan *footwork* pada atlet Klub Olahraga Prestasi (KOP) Bulutangkis Universitas Negeri Jakarta.

## SARAN

Dari kesimpulan penulis menyatakan agar:

1. Kepada pelatih atlet Klub Olahraga Prestasi (KOP) Bulutangkis Universitas Negeri Jakarta hendak mengetahui metode latihan *ladder drill* lebih efektif daripada metode latihan *skipping* untuk meningkatkan kelincahan *footwork*.
2. Untuk yang ingin melakukan penelitian yang serupa agar lebih memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi hasil-hasil penelitian seperti kehadiran sampel, kesiapan, dan kesediaan sampel untuk melakukan penelitian serta program latihan yang sudah dirancang.
3. Setiap pelatih bulutangkis agar dapat menyeimbangkan antara latihan teknik dan latihan fisik. Karena didalam bulutangkis komponen fisik sangat diperlukan guna memaksimalkan kemampuan bergerak pada para atlet.